

Food and Facilities Program

401 Fifth Avenue, Suite 1100
Seattle, WA 98104-1818

206-205-8777 Fax 206-296-0189

TTY Relay: 711

www.kingcounty.gov/health

Las nuevas reglas de eliminación de grasas trans afectan a todos los establecimientos del Condado King

En julio de 2007, la Junta de Salud del Condado King aprobó una nueva regla que requiere que todos los establecimientos de comida en el condado eliminen el uso o la venta de productos alimenticios que contengan grasas trans artificiales, para el año 2009. Las grasas trans artificiales se encuentran en los productos que contienen aceites parcialmente hidrogenados. Los aceites parcialmente hidrogenados se encuentran en algunas mantecas, margarinas y aceites líquidos. La regla no se aplica a los productos vendidos en el empaque original, sellado del fabricante (tales como papas fritas, pastelitos o galletas). Encuentre información adicional en www.metrokc.gov/health/healthyeating. La nueva regla tiene dos fechas límite:

A partir del 1 de mayo de 2008

- Usted no puede usar aceites parcialmente hidrogenados; incluyendo mantecas con aceite parcialmente hidrogenado para freír, saltar o asar, etc., ni como sustituto de mantequilla para untar.
- Usted puede seguir utilizando algunos productos que contienen grasas trans si el cuadro de datos nutricionales del fabricante indica que contiene menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción. [Las reglas federales permiten a los fabricantes rotular los productos con menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción, como "libres de grasas trans" o "cero gramos de grasas trans".]
- Usted puede seguir usando los sustitutos para untar rotulados como "margarina" y puede freír masa de levadura o mezcla de pastel en cualquier aceite parcialmente hidrogenado, hasta el 1 de febrero de 2009.

A partir del 1 de febrero de 2009: Ya no podrá usar o vender ningún producto que contenga aceites parcialmente hidrogenados. Esta restricción incluye todos los alimentos, incluyendo pero no limitándose a:

- productos a granel como la mezcla para panqueques.
- artículos prefabricados usados en recetas, tales como galletas graham para corteza de pies.
- productos prefabricados como alimentos congelados que se cocinan en el establecimiento de comida, panecillos a granel u otros productos que se venden individualmente.

Se hará una excepción, si el cuadro de datos nutricionales del fabricante declara que contiene cero o menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción.

Cómo saber si sus alimentos contienen grasas trans artificiales:

- Primero, revise el cuadro de datos nutricionales. Si el cuadro indica que no contiene grasas trans o que contiene menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción, usted puede usar el producto.
- Si no hay cuadro de datos nutricionales, revise la lista de ingredientes para ver si se enumera cualquier ingrediente "parcialmente hidrogenado". Si aparecen las palabras "parcialmente hidrogenado", solicite una carta al fabricante, en la cual se indique la cantidad de gramos de grasas trans por porción.
- Si no hay cuadro de datos nutricionales ni lista de ingredientes, obtenga una carta del fabricante que indique la cantidad de grasas trans por porción.
- Use solamente productos con menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción. La información debe estar en papel membretado del fabricante u otros documentos del fabricante con el nombre y la dirección de la empresa. Guarde la carta o el documento para mostrarlos a un inspector de Salud Pública si se le solicita.

Alternativas a las grasas trans: Hay varios tipos de aceites, mantecas, margarinas, sustitutos de mantequilla para untar y otros productos que no contienen grasas trans artificiales. Hable ahora con su distribuidor acerca de los productos libres de grasas trans, y comience a experimentar con productos sin grasas trans. Para obtener ideas sobre otras alternativas, visite el New York City's Trans Fat Help Center (Centro de Ayuda sobre Grasas Trans de la Ciudad de Nueva York): www.citytech.cuny.edu/notransfatnyc.

Revisado 6/11/07. Este documento será actualizado: Visite www.metrokc.gov/health/healthyeating o llame al 206-205-8777 para obtener la información actualizada.